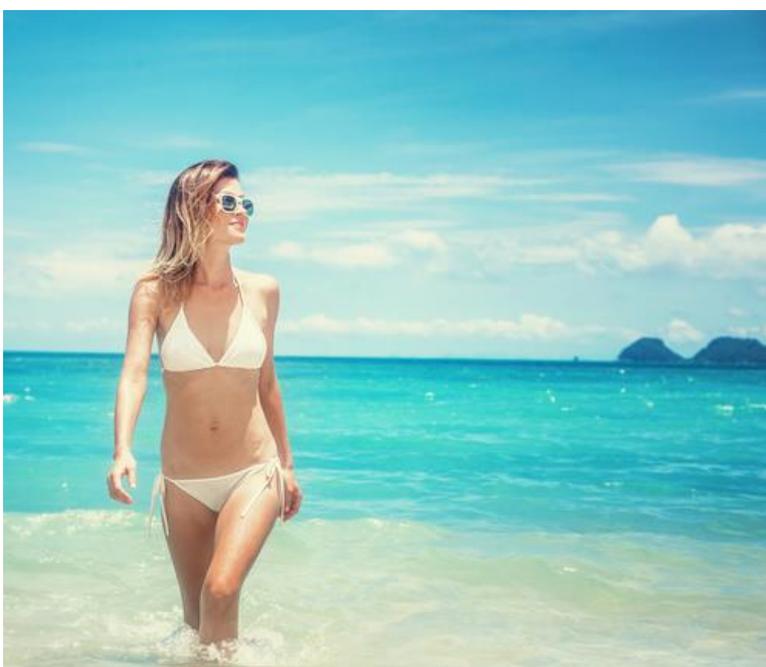


PLAN DE CHOQUE PARA BAJAR HASTA 5KG CON OJ·DIET

*Con los suplementos y productos dietéticos **OJ·DIET**, hábitos de vida saludables y ejercicio, es posible bajar hasta 5 kg y presumir de figura este verano*



Se acerca la temporada estival y una de las mayores preocupaciones entre los hombres y las mujeres es eliminar esos kilos de más que se han ido acumulando durante primavera. Para estos casos, el Dr Junco propone, una dieta proteica complementada con OJ·DIET, su línea de productos dietéticos altos en proteínas.

Cuando se quiere perder peso es importante ir despacio y no querer perder kilos rápidamente ya que eso sólo produciría un efecto contrario al deseado. Existe el riesgo de obtener resultados antiestéticos a nivel corporal y facial debido a que, con las prisas, la piel no tiene capacidad de readaptación.

Sin embargo, las dietas de aporte proteico han supuesto un gran avance, ya que con ellas logramos una pérdida ponderada de peso en un período de tiempo relativamente corto.

En este sentido, el **Dr. Junco** propone un plan que permite perder hasta 5 kilos de forma controlada, bajo supervisión médica y manteniendo la piel tonificada y firme.

La dieta proteica se basa en el principio de la cetogénesis, es decir, en hacer que el cuerpo metabolice la propia grasa corporal a fin de obtener la energía metabólica.

Este efecto se consigue rebajando la ingesta de hidratos de carbono y grasas de la dieta y aportando una mayor cantidad de proteínas que proporcionan los productos dietéticos proteicos.

De este modo, con el consumo de la propia grasa corporal, se irá disminuyendo el compartimento graso y gracias al aporte extra de proteínas se mantendrá la masa muscular del cuerpo.

Lo más importante es la reincorporación paulatina de los diferentes grupos de alimentos para mantener la pérdida de peso al reintroducirlos.

El plan para perder hasta 5 kg no es excesivamente restrictivo. El **Dr. Junco** diseñará una dieta especial y personalizada según cada caso, teniendo en cuenta el tiempo del que disponga el paciente, la cantidad de peso que desee perder y, sobre todo, las ganas.

El objetivo es perder hasta 5kg en 2 meses, de forma controlada y bajo supervisión médica para llegar perfecta a las vacaciones.

La dieta proteica se centrará en controlar la ingesta de los diferentes grupos de alimentos reduciendo los hidratos de carbono en las comidas principales e introduciendo los suplementos **OJ-DIET**.

Los tentempiés **OJ-DIET** son **bajos en calorías y altos en proteínas. Además, tienen efecto saciante**, por lo que son ideales para tomar como complemento a media mañana y a media tarde y, así, evitar que comas otros dulces o snacks hipercalóricos y nada saludables. El precio medio es de 12€/día.

Tienen diferentes texturas y sabores para adaptarse a todos los paladares, y son perfectos para llevar en el bolso, a la oficina, de fin de semana... Se podrá elegir entre complementos alimenticios como bebidas o cápsulas (Piernas Ligeras Complex y Drena Complex) y los tentempiés **OJ-DIET** en forma de deliciosos snacks hipocalóricos listos para comer, como **galletas de chocolate y vainilla o barritas crujientes de fresa y chocolate blanco**, o líquidos como **la bebida sabor capuchino**, que ayudarán a saciar además de agradar por el sabor.

Combinando esta dieta con hábitos de vida saludables y ejercicio diario, se podrá recuperar la figura de forma sana y eficaz y, una vez se haya conseguido perder esos kilos de más, el objetivo final será reeducar aquellos malos hábitos alimenticios para no recuperar peso de nuevo en un futuro.



DR. ÓSCAR JUNCO
CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

Webs:

www.drjunco.com

www.aumentopecho-drjunco.com

www.medicinaestetica-drjunco.com

www.cosmeticsurgery-spain.com

www.ojmagazine.es

Para más información y material gráfico:
Gabinete de prensa **Dr. Junco, Cirugía Plástica y Estética**
Natalia Merino natalia@drjunco.com Móvil: 671 422 519